取扱説明書

体組成計

BC-714

イメージ図

このたびは、体組成計をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
本機を毎日の健康管理にお役立てください。

お願い

本機は誤った使い方をしますと重大な事故につながります。この説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。また本書は必要なときにすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

もくじ

この製品について

ご使用になる前に

はかりかた

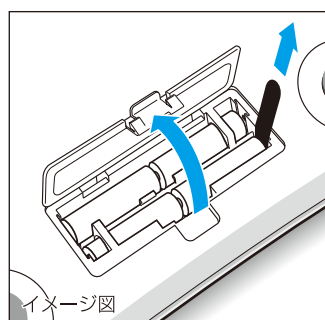
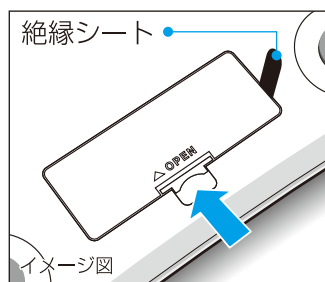
必要なとき！ご覧下さい

ご使用の流れ

この製品は以下のような手順で使用します

1 P.8

絶縁シートを取る

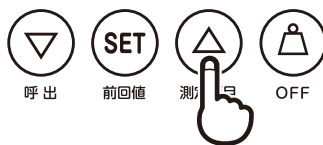
バッテリーカバーを矢印の方向に開けて、絶縁シートを取る。

単３電池（R6）
※お試し用電池は、バッテリー挿入部に入っています。

2 P.10

お住まいの地域の設定

(SET)を押すと、地域の設定が始まります。

お住まいの地域番号を登録してください。

▽または△を押して選択します。

(SET) を押して、決定します。

●再設定したいとき
(☞P.10 地域の再設定)

3 P.11

個人データを登録する

電源OFF時に(SET)押して登録を開始します。

空いている番号に年齢、性別、身長を登録します。

身長登録後に「0.0kg」が表示されたら正しい姿勢でのってください。

一度、測定を行う事で、登録が完了します。

便利な機能

●**前回値を見る**（☞ P.17）
今回の測定値と前回値を比較することができます。

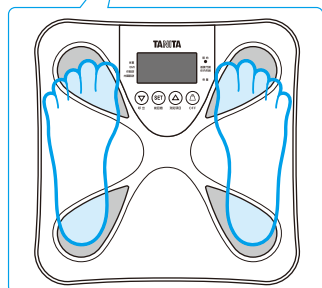
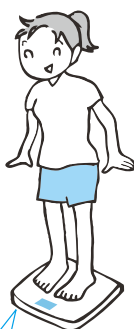
●**ゲストモードで測定する**（☞ P.18）
個人登録をせずに体組成を測定することができます。

●**体重のみをはかる**（☞ P.19）
個人登録をせずに体重のみを測定することができます。

4 P.14

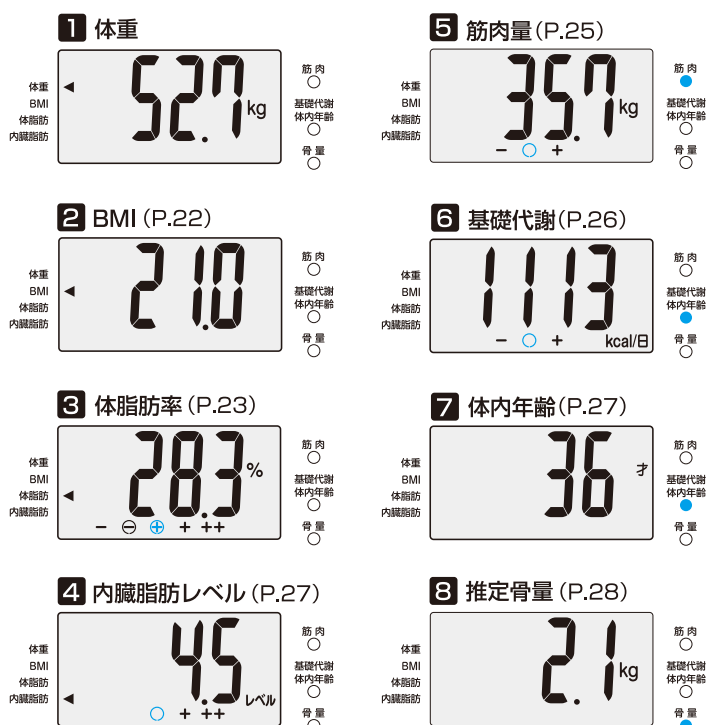
測定を行う

乗るだけのステップ・オン。
※素足で両足が電極にかかっていない場合、電源が入りません。

正しい姿勢で測定してください。
(P.6〜P.7)

5 P.15

測定結果をみる

体重が表示され、その後認識された個人データが表示されます。(P.14)

測定結果が自動で切り替わり表示されます。(P.15)

体組成計ならいろいろわかる

体重

BMI (☞ P.22)

体脂肪率 (☞ P.23)

筋肉量 (☞ P.25)

基礎代謝量 (☞ P.26)

体内年齢 (☞ P.27)

内臓脂肪レベル (☞ P.27)

推定骨量 (☞ P.28)

※本機は、からだの電気抵抗をはかることで、体組成を推測しています。

安全上のご注意

本書では、お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただきたいことを次のように説明しています。本文をよくお読みいただき、本機を安全に正しくお使いください。

警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負う可能性のある」内容を示しています。
注意	この表示の欄は「傷害を負う可能性または物的損害が発生する可能性のある」内容を示しています。
	してはいけない「禁止」内容を示しています。
	「必ず守っていただく」内容を示しています。

⚠ 警　告

禁止

ペースメーカー等、体内機器装着者は絶対に使用しない

本機は、微弱な電流を体内に流しますので、医用電気機器の誤作動による重大な事故の原因になります。

禁止

測定結果は、決して自己判断しない
（測定値の評価、それに基づく運動メニュー等）

自己判断による減量や運動療法は健康を害する原因になります。
必ず資格を持った専門家の指示に従ってください。

禁止

本機の端にのったり、飛びのったり、跳びはねたりしない

転倒したり、すべって大けがをする可能性があります。

禁止

タイル面やぬれた床など、すべりやすい所では使わない

転倒したり、すべったりして大けがをする可能性があります。
また、本機内部に水が侵入し故障の原因になります。

⚠ 注　意

禁止

表示部や操作部の上にのらない

破損してけがをする可能性があります。

隙間や穴に指を入れない

けがをする可能性があります。

新しい電池と古い電池、種類の違う電池を同時に使用しない

液漏れや発熱、破裂の可能性があり、本機の故障、けがなどの原因になります。

乳幼児には、絶対に持ち運びさせない

落として、けがをする可能性があります。

業務用（病院等での測定）には、絶対に使用しない

業務用として病院等で使用するための機能を備えておりませんので、病院等では絶対に使用しないでください。

必ず守る

体の不自由な方がご使用になるときは、１人で測定しない

介護者が援助するか、手すりの利用をおすすめください。
（※手すり等を利用した場合、測定値は参考値として捉えてください。）

電池を入れるときは、極性（⊕、⊖）の方向を間違わない

液漏れなどで、床等を汚損する可能性があります。
（長期間ご使用にならない場合は、電池を本機から取り外してください。）

濡れた体でのらない

体や足の水分を よく拭いてから 測定してください。転倒してけがをする可能性があります。また、正確な測定ができません。

携帯電話やマイクロ波治療機などを本機の近くで使用しない

誤作動して正確に測定できない可能性があります。

正しいはかりかた

正確な測定値を得るために

生活パターンの違いにより、体重やからだの電気抵抗が変動するため、測定値には個人ごとに違った変動があります。できるだけ同じ時間帯、同じ状態で測定し、細かい変化にとらわれず、長期的な変化傾向を見ることをお勧めします。

毎日できるだけ決まった時間帯に測定してください

体内の水分の変化や体温に大きく影響されるので、できるだけ毎日同じ時間・条件で測定してください。

起床・朝食	2時間後	オススメ測定時間	昼食	2時間後	オススメ測定時間	夕食・入浴	2時間後	オススメ測定時間	就寝

必ず守る

過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける

測定値に誤差が生じる可能性があります。精度を高めるには、起床直後を避け、食後２時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。

サウナや長湯、激しい運動をした後は、測定を避ける

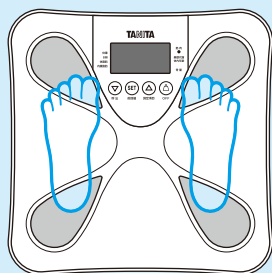
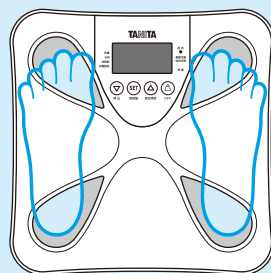
測定値に誤差を生じる可能性があります。充分休んでから、測定してください。

体調の悪い場合（二日酔い、下痢、発熱）のときは、測定を避ける

測定値に誤差を生じる可能性があります。充分休んでから、測定してください。

正しい測定姿勢

正確な測定のために、いつも正しい姿勢を心がけてください。

つま先側とかかと側の電極に均等に足がかかるようにおのりください。

イメージ図

必ず守る

なるべく裸に近い状態で測定する

着衣のままですと、着衣の重さが含まれます。

足の裏を、電極部に正しく合わせて、測定する

電極と足の裏の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、
[Err] 表示になる場合があります。

素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する

靴下などを履いていたり、足の裏にほこりなどがついていると、
正確に測定できません。

硬く平らな床の上に置いて測定する

じゅうたんや畳の上では正確に測定できません。

ヒザを曲げたり、座ったまま測定しない

正確に測定できません。

測定中はなるべく動かない

測定中に動くと、正確に測定できません。

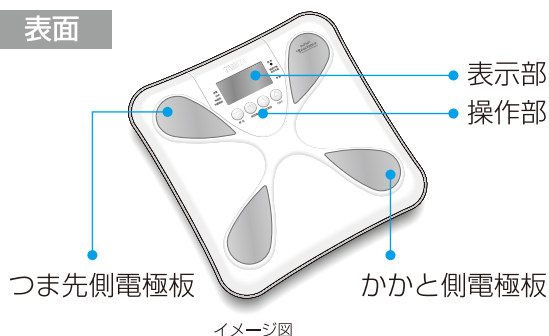
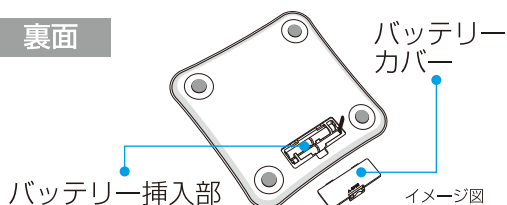
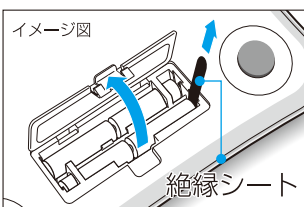
足の内側（内もも）がつかないように測定する

内ももがついてしまう場合は、乾いたタオルなどをはさんで測定してください。

お知らせ

●次のような測定対象者は、参考値として変化の推移をみられることをおすすめします。
・体内に金属を装着されている方
・体水分の変化を誘発する薬（例：利尿剤など）を服用されている方
・妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の方
※本機は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしていますので、上記のような方については、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。

●かかとの表面が固い（角質層）状態の方は、正常な測定ができません。
足の裏をしめらせてから測定してください。

各部の名前／付属品／電池について

電池について

1. 本体を裏返してください。
2. バッテリーカバーの爪を矢印の方向に押し上げて開けてください。
3. お試し用電池はバッテリー挿入部に入っています。
4. 絶縁シートを取ってお使いください。

※電池を交換するときは、⊕⊖を間違えないように入れてください。

●電池が消耗してくると Lo が点灯
速やかに新しい電池（４本全て）と交換してください。（精度の保証ができません。）

●電池交換した後は
必ず本体を硬く平らな床上に置き、一度本体中央を軽く踏んでください。
8888 表示後、0.0kg が表示されてからのってください。

この内容を守らないと、故障の原因になります。
●アルカリ電池とマンガン電池の併用は絶対にしない。
●充電式の電池は使用しない。

●電池の寿命は
約１年（１日に５回はかった場合）※ご使用条件により異なります。

●付属の「お試し用電池」の寿命
付属の「お試し用電池」は、工場出荷時に納められたものですので、寿命が短くなっている場合があります。

●登録した個人データ（年齢／性別／アスリート／身長／体組成情報など）、過去データは電池を外しても、内容は消えません。

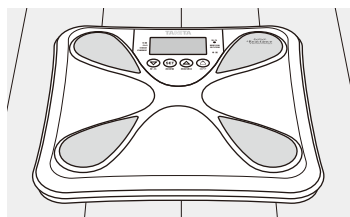
●交換時に表示したら
電池の交換時に自動的に電源が入ることがありましたら、本機を床上に置き、（OFF）を押してください。万一、消えない場合は一度電池をはずして表示を消してから再び電池を入れ直してください。

●古い電池の廃棄
古い電池はお住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。

正しい設置のしかたとお願い

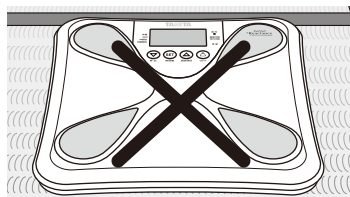
硬く、平らな安定した所でご使用ください。

- ●直射日光の当たる場所や暖房機具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない。
- ●温度変化の激しい場所での使用は、避ける。
- ●湿気の多い場所や水気のある所には、置かない。
- ●コルク床やクッションフロアーなどの軟らかい床でご使用になると、精度の保証ができません。
- ●ご使用になる場所によっては、凹みなどの跡が残る可能性があります。

※ご使用前に目立たない場所（ご使用される場所の隅の方など）でご確認ください。

イメージ図

禁止

じゅうたんや、畳の上ではご使用できません。

正しく測定できません。

イメージ図

お願い

必ず守る

〈取扱いについて〉

この内容を守らないと本体の損傷や故障の原因になります。
- ●分解や水洗いは絶対にしない。
- ●過度の衝撃や振動を与えない。
- ●直射日光の当たる場所や暖房機具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない。
- ●温度変化の激しい場所での使用は、避ける。
- ●湿気の多い場所や水気のある所には、置かない。

必ず守る

〈収納について〉
- ●振動の激しい所に保管しない。
- ●立てかけたり、本機に物を置いた状態で放置しない。
  体重の測定値に誤差を生じる場合があります。

必ず守る

〈お手入れについて〉
- ●熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない。
  汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布に浸し **固く絞って** 拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。

地域の設定

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

ここで使用する操作ボタン

●絶縁シートを取った後は、▽、△を押しても地域設定に入ります。

●▽、SET、△を押しても地域設定の画面が表示されない場合、一度電源を切り、画面が消えていることを確認して△を３秒以上長押ししてください。地域設定に入ります。

地域の再設定

地域を再設定したい場合は、表示が消えていることを確認して、△を３秒以上長押しし、P.10の手順で再設定してください。

オートパワーオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

●登録操作を中断したまま、約60秒経過した場合

高精度のはかりは、使用地域により重力の影響を受け、誤差を生じる場合があります。本機は、ご使用になる地域を設定することにより、この誤差を解消することができます。
初めてご使用になる前に、地域の設定をしてください。

地域の設定や個人データの登録は、本機を硬く平らな安定したところに置いて行ってください。初回の体重測定に誤差を生じる場合があります。

1 絶縁シートを取って SET を押す

本体を裏返しバッテリー挿入部の絶縁シートを取った後、SET を押してください

※絶縁シートについては P.8 をご参照ください

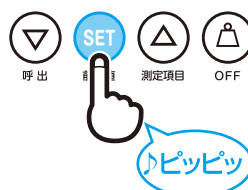
2 お住まいに合わせた地域番号を設定する

地域	地方
地 域 １	北海道
地 域 ２	本州、四国、九州
地 域 ３	沖縄

※図は北海道（地域 1）に設定した例

▽または△を押して、「登録したい地域番号（１）を点滅させてください

SET を押して決定してください

登録内容が表示された後、電源が切れます

以上で地域の設定は終了です

はかる前に

個人データの登録

個人データを登録すると、自動認識機能や前回値機能がご利用いただけます。
はかる前に、ご自分の年齢、性別、身長を入力し、
一度測定してください。測定を行うと登録が完了します。
素足になってから測定してください。
個人データは５人まで登録することができます。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

呼出　前回値　測定項目　OFF

ここで使用する操作ボタン

1 登録する番号を決める

本機を硬く平らな安定したところに置いてください
表示が消えていることを確認して、(SET)を押してください

登録する番号を(▽)または(△)を押して選択します

(SET)を押して決定します

お知らせ

P.12までの操作を完了しないと登録内容は保存されません。

登録できる「番号」は 1～5 です。

2 年齢を入力する

(▽)または(△)を押して、ご自分の年齢を選択します

(SET)を押して決定します

登録できる「年齢」は6才～99才です。99才を超えると6才に戻ります。

3 性別を入力する

ご自分の性別を女性（♀）、男性（♂）、女性アスリート（♀🏃）、男性アスリート（♂🏃）の中から(▽)または(△)を押して選択します

(SET)を押して決定します

アスリートについて

次の条件を満たしている方は、性別の設定時、アスリート（♀🏃）、（♂🏃）を選択してください。

- ●1週間に12時間以上のトレーニングを行っている方
- ●体育会やスポーツ事業団に所属し、競技会等を目指している方
- ●プロスポーツ選手
- ●ボディビルダーのように筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方

※年齢17才以下の方はアスリートの選択はできません（登録できません）

個人データの登録（つづき）

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

呼 出　前回値　測定項目　OFF

ここで使用する操作ボタン

登録できる「身長」は 90.0cm ～220.0cm です。220.0cm を越えると、90.0cm に戻ります。

4 身長を入力する

▽または△を押して、ご自分の身長を入力します

SETを押して決定します

5 体組成情報を登録する

身長を入力後、右の画面が表示されます

♪ピッ

自動認識機能を使用するために、体組成の情報を体組成計に記憶させます

正しい姿勢で乗ってください

「ピピピピピッ」と音がするまで、直立したままなるべく動かないでください

体重・体組成を測定しています

「ピピピピピッ」と鳴ったら登録終了です

♪ピピピ ピピッ

降りてください

個人データと測定結果が順番に表示された後、もう一度体重を表示し、自動的に電源が切れます

以上で個人データの登録は終了です

お知らせ

登録完了の音が鳴る前に操作を中断すると、登録内容は保存されません。

正しいはかりかたについては P.6 をご覧ください。

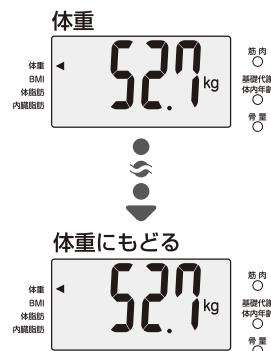
オートパワーオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- **登録操作を中断したまま、約 60 秒経過した場合**

登録内容の変更

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

ここで使用する操作ボタン

登録内容の変更

登録内容を変更する場合は、個人データの登録手順1〜4 の操作を行い、再度登録してください。
この際、「年齢を下げる」または「性別」の登録変更をした場合、上書きをするか確認します。

CLr（クリア）が表示されます

▽または△を押すとYES（イエス）か no（ノー）が表示されます

測定値の見方については、P.15 をご覧ください。

上書きする場合

① ▽または△を押して YESを表示させます

② SETを押して決定します

P.12 の 5 から操作を行い、再度登録してください

登録内容変更を上書きすると、変更前の個人登録と前回値は消去されます。

上書きしない場合

① ▽または△を押して no を表示させます

② SETを押して決定します

自動的に電源が切れます

こんなときは

- 登録内容を間違えた場合は登録を最初からやり直して下さい。
- 登録を中止したいときは、OFFを押してください。電源が切れ、登録を中止します。
- 個人データの消去は P.20 をご覧ください。

はかりかた（登録している方）

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

自動認識機能は、登録者の中から測定者を認識し、結果を表示する機能です。
個人登録をせずに本体に乗ると、体重やからだの電気抵抗値が最も近い登録者として誤認識してしまいます。
本体に乗る前に必ず個人データの登録をしてください。

正しいはかりかたについては、P.6 をご覧ください。

オートパワーオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- **測定途中で、本体から降りた場合**
- **登録操作を中断したまま、約60 秒経過した場合**

電池交換した後は

必ず本体を硬く平らな床上に置き、一度本体中央を軽く踏んでください。8888 表示後、0.0kg が表示されてからのってください。

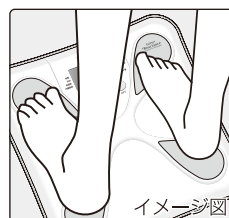
図の表示は「登録番号 1」に登録した方が測定する場合の例です。

乗るだけの、ステップオンで測定する（自動認識機能）

はかる前に個人データの登録が必要です。（☞ P.11）
登録せずに測定するには、ゲストモード（☞ P.18）をご使用ください。

1 正しい姿勢で乗る

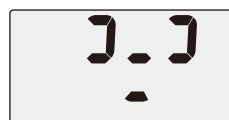
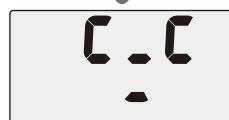
両足が電極にかかる様に、正しい姿勢で本体に乗ります

イメージ図

素足で両足が電極にかかっていない場合、電源が入りません

はじめに体重が表示されます

ピッピッという音がするまで直立したまま、なるべく動かないでください

明らかに通常と違う体重を表示した場合、OFF を押し、約５秒後、再度おのりください

体組成を測定して、登録内容と照合しています

ピッピッと鳴ったら測定終了です

降りてください

認識された個人データが表示されます

ご自分の登録内容と合っているか確認してください
合っていない場合は（☞ P.16）

測定結果は、下の番号の順番に自動で切り替わり表示されます。
ランプは点灯します。
最後にもう一度体重を表示し、自動的に電源が切れます。
(△)を押していくと、手動で表示を切り替えることができます。
測定項目

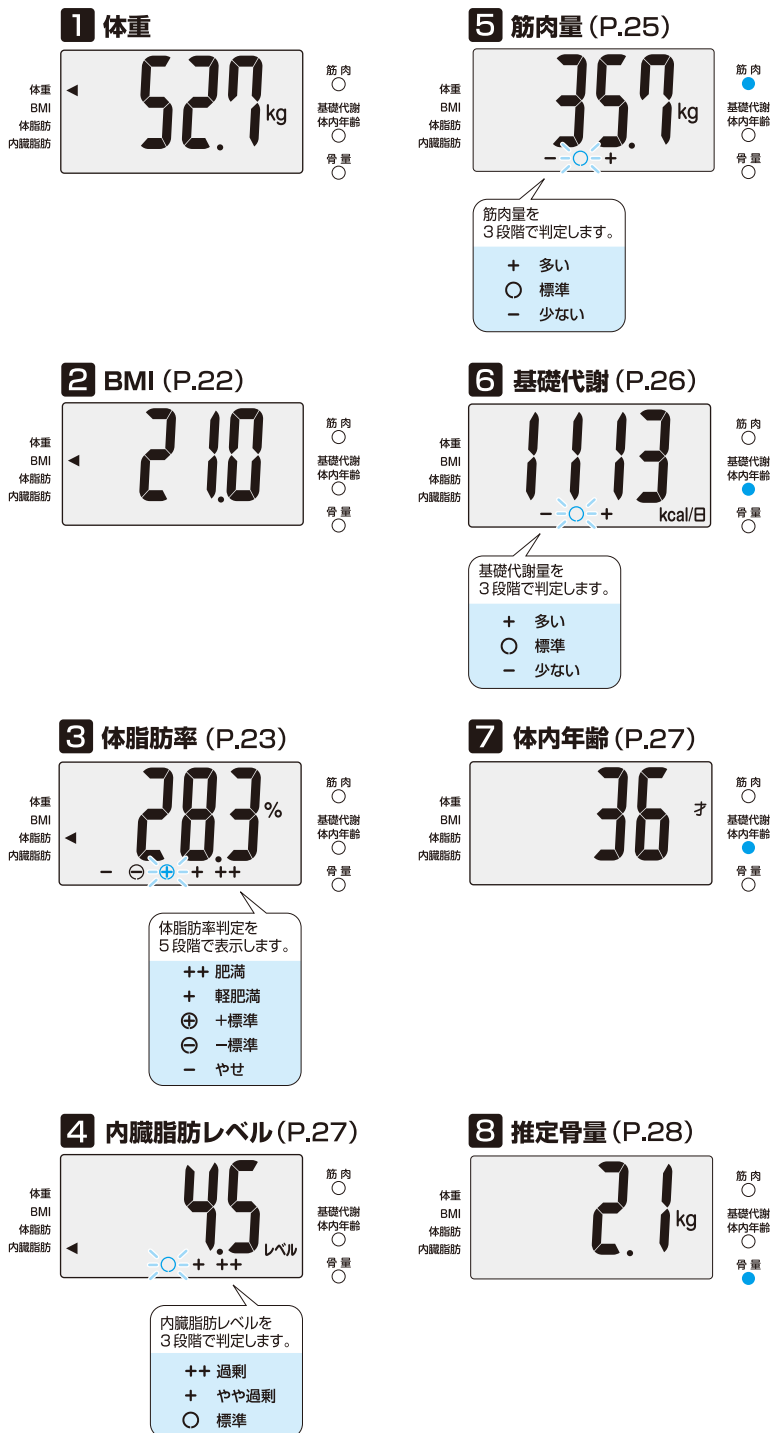
●「前回値」ボタンを押すと、前回値を見ることができます。(☞P.17)

体脂肪率判定を
5段階で表示します。
＋＋ 肥満
＋ 軽肥満
⊕ ＋標準
⊖ －標準
－ やせ

4 内臓脂肪レベル (P.27)

45 レベル

内臓脂肪レベルを
3段階で判定します。
＋＋ 過剰
＋ やや過剰
○ 標準

8 推定骨量 (P.28)

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

転倒防止のため必ず本体から降りて操作してください。

表示された登録番号が自分のものでない場合は、P.16 をご覧ください。

お知らせ

17才以下の場合は、「体重」「BMI」「体脂肪率」「筋肉量」「推定骨量」のみを表示します。

はかりかた（登録している方）（つづき）

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

ここで使用する操作ボタン

表示された登録番号が自分のものでない場合

測定後、表示が消える前に▽を押してください ♪ピッ

▽または△を押して、ご自分の個人データを選択してください

SETを押して決定します ♪ピッピッ

選択した個人データと測定結果が表示されます（☞ P.15）

お知らせ

●登録内容が間違っていると正しい測定ができません。

●体脂肪率の測定範囲を超えると Err% を表示します。

●0.0kgの表示が出る前に乗ると Errや-0L などのエラー表示が出たり、測定途中で電源が切れます。（自動認識機能を使用しない場合）

正しいはかりかたについては、P.6 をご覧ください。

測定値の見方については、P.15 をご覧ください。

自分の登録番号を呼び出してから測定する

自動認識機能を使わずに、登録番号を呼び出して測定することができます。誤認識が続く場合は、以下の手順で測定してください。

表示が消えている時に、▽を押してください ♪ピッ

▽または△を押して、ご自分の登録番号を選択してください ♪ピッ

SETを押して決定してください

選択した個人データが表示された後、0.0kgが表示されます

0.0kgが表示されたら、正しい姿勢で本体に乗ってください
ピッピッと鳴ったら測定終了です ♪ピッ

測定結果が順番に表示された後、もう一度体重を表示し、自動的に電源が切れます

はかりかた

前回値を見る

前回値表示中は右の画面のように「前回」と表示されます

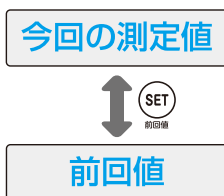
※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

ここで使用する操作ボタン

測定後に前回値を見る

測定結果表示中に(SET 前回値)を押すと、表示中の項目の前回値を表示します

今回の測定値

前回値

(△ 測定項目)を押していくと、別の項目を表示することができます
再び(SET 前回値)を押すと今回の測定値に戻ります

オートパワーオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます
(表示が消えます)。

●操作を中断したまま、約60秒経過した場合

ゲストモードでは、前回値は表示されません。

測定せずに前回値を見る

表示が消えていることを確認して(▽ 呼出)を押してください

♪ピッ

(▽)または(△)を押して、ご自分の個人データを選択してください

♪ピッ

(SET 前回値)を押して決定してください

0.0kgが表示されてから、(SET 前回値)を押すと前回値が表示されます

♪ピッ

前回
体重
BMI
体脂肪
内臓脂肪
52.7kg

(△ 測定項目)を押していくと、別の項目を表示できます

こんなときは

●測定を中止したいときは
●表示画面を消したいときは
(OFF)を押してください。強制的に電源が切れます。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

呼出　前回値　測定項目　OFF

ここで使用する操作ボタン

オートパワーオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- **測定途中で、本体から降りた場合**
- **登録操作を中断したまま、約60秒経過した場合**

登録できる「年齢」は6～99才です。99才を超えると6才に戻ります。

アスリートについて

次の条件を満たしている方は、性別の設定時、アスリート（女性アスリート）、（男性アスリート）を選択してください。

- 1週間に12時間以上のトレーニングを行っている方
- 体育会やスポーツ事業団に所属し、競技会等を目指している方
- プロスポーツ選手
- ボディビルダーのように筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方

※年齢17才以下の方はアスリートの選択はできません（登録できません）

登録できる「身長」は90.0cm～220.0cm です。220.0cmを超えると90.0cmに戻ります。

ゲストモードで測定する

ゲストモードを使用すると、個人登録や測定結果を残さずに一度だけの測定を行うことができます。

1 ゲストモードを選択する

表示が消えている時に▽（呼出）を押します

▽または△を押して「ゲスト」を表示させます

SETを押して決定してください

♪ピッ

2 年齢を入力する

▽または△を押して、ご自分の年齢を入力します

SETを押して決定してください

3 性別を入力する

ご自分の性別を女性（女性マーク）、男性（男性マーク）、女性アスリート（女性アスリートマーク）、男性アスリート（男性アスリートマーク）の中から▽または△を押して選択します

SETを押して決定します

4 身長を入力する

▽または△を押して、ご自分の身長を入力します

SETを押して決定してください

入力した年齢、性別、身長が表示されます

はかりかた

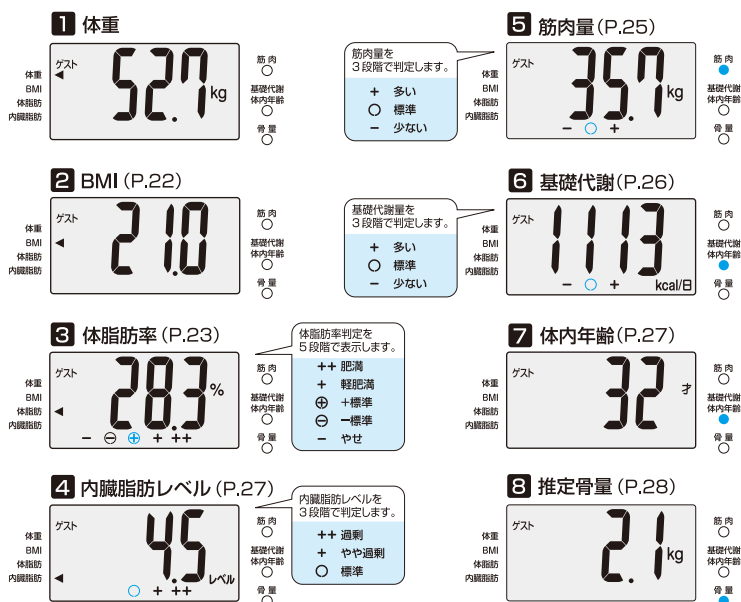
5 本体に乗る

0.0kgが表示されたら正しい姿勢で乗ります

右の画面の「0」が順に消えていき、ピッピッとなったら測定終了です

♪ピッピッ

6 測定値を見る

測定結果は下の番号順に自動で切り替わり表示されます
ランプは点灯します
(測定項目)を押していくと、手動で表示を切り替えることができます

最後に体重を表示し、電源が切れます

体重のみを測定する

電源OFF時に(OFF)を押してください
右の画面が表示されます

♪ピッ

8888

表示が0.0kgに切り替わったら、本体に乗ります

♪ピッ

ピッピッと音がしたら測定終了です

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

ここで使用する操作ボタン

正しいはかりかたについては、P.6 をご覧ください。

お知らせ

- 登録内容が間違っていると正しい測定ができません。
- 体脂肪率の測定範囲を超えるとErr%を表示します。
- 0.0kgの表示が出る前に乗るとErrや-0Lなどのエラー表示が出たり、測定途中で電源が切れます。(自動認識機能を使用しない場合)
- 17才以下の場合は「体重」「BMI」「体脂肪率」「筋肉量」「推定骨量」を自動表示し、最後は体重に固定表示されます。

転倒防止のため必ず本体から降りて操作してください。

ゲストモードでは、前回値は表示されません。

こんなときは

- 測定を中止したいときは
- 表示画面を消したいときは(OFF)を押してください。強制的に電源が切れます。

個人登録を消去する

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

ここで使用する操作ボタン

1 消去する番号を選択する

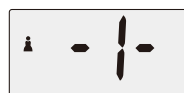
表示が消えている時に、SET を押します

♪ピッ

消去したい個人データを▽または△を押して選択します

♪ピッ

SET を３秒以上長押しします

消去する番号の登録内容が表示されます

2 個人登録を消去するか決定する

登録内容表示後、右の画面が表示されます

▽または△を押すとYES（イエス）か no（ノー）が表示されます

登録を消去する場合

▽または△を押して YES を表示させます

SET を押して決定します

登録内容が消去され、電源が切れます

登録を消去しない場合

▽または△を押して no を表示させます

SET を押して決定します

自動的に、電源が切れます

登録を消去すると、登録内容、前回値が消去されます。

体組成計ならいろいろわかる

体組成とは

●カラダを構成する組成分で、脂肪·筋肉·骨·水分などがあります。脂肪が多すぎる、筋肉が少なすぎる、などの体組成の乱れは生活習慣病や体調の乱れにもつながります。体組成を意識することは健康的な生活に役立ちます。

体組成測定の原理は

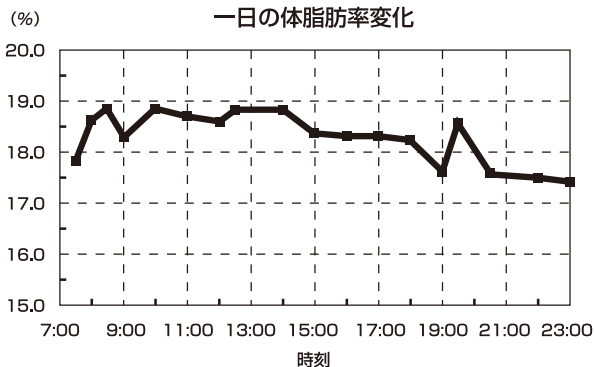
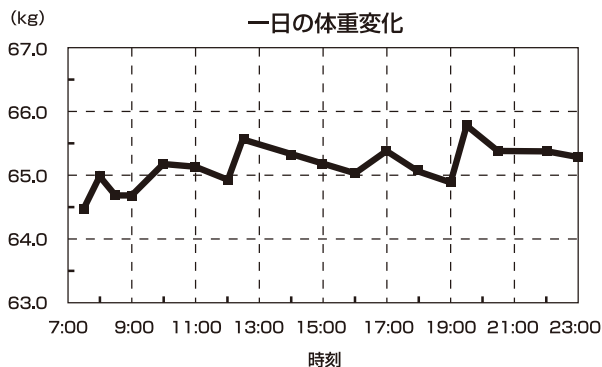
●カラダの中では「脂肪はほとんど電気を通さないが、筋肉や水分は電気を通しやすい」・・・というようにそれぞれの組織・成分によって電気の通り易さが異なります。このため、電気抵抗を BIA 法（Bioelectrical（バイオエレクトリカル） Impedance Analysis（インピーダンス アナリシス））によってはかることで体組成を推測することができます。タニタではリアクタンステクノロジーを家庭用機器に取り入れることに成功、従来の BIA 法を更に進化させ精度を高めました。

新技術
リアクタンステクノロジー採用

+Reactance® Technology

タニタは最新のリアクタンス技術を研究開発し、細胞内液と外液のバランスを測定することにより、体内水分の移動などによる日内変動を低減させ、更に正確な測定を可能にしました。

正確な測定値を得るために

●測定した日の体調（発熱や下痢、二日酔い、多量の発汗など）や、測定前の行動（急激な運動、食事、アルコール摂取など）によって測定値が変化します。
●体組成は、一日の間で変動します。できるだけ同じ時間帯、同じ状態ではかるようにしてください。

オススメ測定時間　体内の水分の変化や体温に大きく影響されるので、できるだけ毎日同じ時間・条件で測定してください。

起床・朝食	2時間後	オススメ測定時間	昼食	2時間後	オススメ測定時間	夕食・入浴	2時間後	オススメ測定時間	就寝

BMI

BMI とは

●「Body Mass Index」の略で、カラダの大きさを表す指数です。国際的にも広く普及しカラダの中に占める脂肪量との相関が高いことから日本肥満学会が肥満の判定基準の統一を目指し提言しています。BMI は体重（キログラム）を身長（メートル）の二乗で割った値です。

BMI= 体重 (kg) ÷ 身長 (m)^2

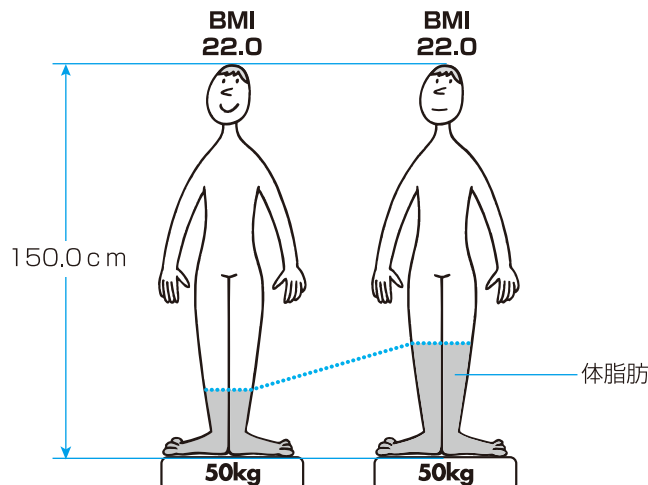
	やせ	普通	肥満度1	肥満度2以上
BMI値	18.5未満	18.5以上25未満	25以上30未満	30以上

※BMI による判定は成人を対象にしています。
※日本肥満学会（2000 年）の基準を採用しています。

疾病率が最も少ない、理想的な BMI 値は「22」とされています。
このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

理想体重 (kg)＝22.0×身長 (m)^2

●BMI だけではわからない“かくれ肥満”

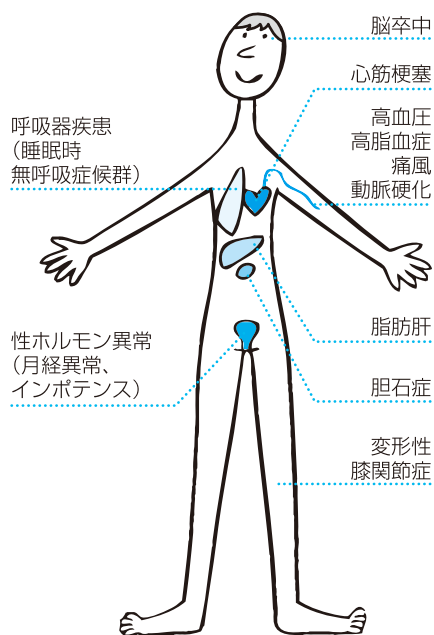
BMI は、身長と体重から求める値で、簡単に肥満度を知る目安になりますが、体重は標準でも、実は脂肪が多い“かくれ肥満”も存在します。同じ身長、同じ体重の A さん、B さんは同じ BMI になりますが、体脂肪率で判定すると二人の結果が異なることがあります。体重の変化と同時に、筋肉質なのか、脂肪が多いのかをチェックすることが大切です。

体脂肪率

体脂肪率とは

●カラダに占める脂肪の割合です。
体脂肪は活動エネルギー源になるだけでなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディーラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪率が高すぎると高脂血症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。子供の肥満も成人と同様に高脂血症、高血圧、糖尿病といったさまざまな健康障害を引き起こす可能性があります。また、子供の肥満の多くが成人肥満へ移行するという報告もあります。子供のうちから適切な体脂肪率の維持を心がけましょう。

成長期の無理なダイエットはやめましょう。

●子供は大人と違い、身長、体重、筋肉、骨といった体組成がダイナミックに成長する大切な時期です。その時期に欠食や、極端な食事制限などの無理なダイエットを行うと、必要な脂肪、筋肉、骨が増えていきません。脂肪が少ないと女性ホルモンの分泌に異常が起こり月経がとまってしまうこともあります。自分自身のカラダを知り、栄養バランスの取れた食事、適度な運動といった規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

肥満にともなって
起こりやすい病気

体脂肪率判定表

●詳しい分析が可能な「DXA法（二重 X 線吸収法）」を基準に採用し、性別と年齢ごとに細分化された新判定法で毎日の健康チェックをサポートします。DXA 法は体組成分析として精度良く身体の中を細分化測定できる方法として、近年医学界で主流となっています。タニタはさらに質の高い健康管理を提案するためにこの DXA 法を導入し、体組成分析の基準法として採用しました。妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方は、参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。

男性

年齢	やせ	－標準	＋標準	軽肥満	肥満
6才	1–6	7–15	16–24	25–29	30–45
7才	1–6	7–15	16–24	25–29	30–45
8才	1–6	7–15	16–25	26–29	30–45
9才	1–6	7–15	16–25	26–29	30–45
10才	1–6	7–15	16–25	26–29	30–45
11才	1–6	7–15	16–25	26–29	30–45
12才	1–6	7–15	16–24	25–29	30–45
13才	1–6	7–15	16–24	25–29	30–45
14才	1–6	7–14	15–24	25–28	29–45
15才	1–7	8–14	15–23	24–28	29–45
16才	1–7	8–15	16–23	24–27	28–45
17才	1–8	9–15	16–22	23–27	28–45
18～39才	1–10	11–16	17–21	22–27	28–45
40～59才	1–11	12–17	18–22	23–27	28–45
60才～	1–13	14–19	20–24	25–29	30–45

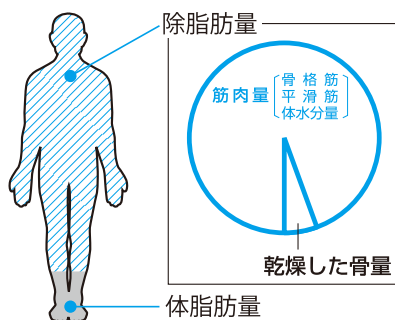
女性

年齢	やせ	－標準	＋標準	軽肥満	肥満
6才	1–7	8–15	16–24	25–28	29–45
7才	1–8	9–16	17–24	25–29	30–45
8才	1–9	10–17	18–25	26–30	31–45
9才	1–9	10–18	19–27	28–31	32–45
10才	1–10	11–19	20–28	29–32	33–45
11才	1–12	13–21	22–30	31–34	35–45
12才	1–13	14–22	23–31	32–35	36–45
13才	1–14	15–24	25–33	34–37	38–45
14才	1–16	17–25	26–34	35–38	39–45
15才	1–17	18–26	27–35	36–39	40–45
16才	1–18	19–27	28–36	37–40	41–45
17才	1–19	20–27	28–36	37–40	41–45
18～39才	1–20	21–27	28–34	35–39	40–45
40～59才	1–21	22–28	29–35	36–40	41–45
60才～	1–22	23–29	30–36	37–41	42–45

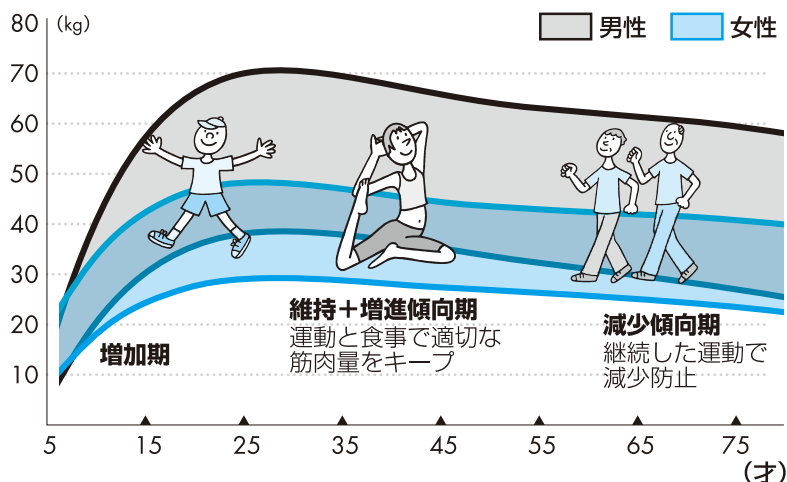
● ※WHO と日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA 法（二重 X 線吸収法）によって作成しました。
※小児の判定基準は日本肥満学会小児肥満症マニュアル作成委員会の肥満判定に基づき、DXA 基準の体脂肪率より作成しました。

筋肉量

筋肉とは

●姿勢を保ったり、心臓を動かしたりしている組織です。筋肉には体温を保ったり、カラダを動かしたりするためのエネルギーを作る工場という大切な役割もあります。本機で表示される筋肉量は、骨格筋、平滑筋（内臓など）と水分量を含んだ値です。

筋肉量は、年齢や性別によって異なります。

●筋肉量は、統計的に見ると成長とともに 20 才頃まで増加し、その後維持期を経て徐々に減少する傾向があります。成長期は筋肉量が急激に増加する大切な時期です。バランスのとれた食事と身体活動量をふやすようにしましょう。健常な成人においては筋肉量が減るとエネルギー消費も減るため、脂肪が蓄積されやすくなり、生活習慣病などの原因にもなります。中高年以降も、日常生活の中に適度な運動を取り入れ、継続し、筋肉量の減少を防止するよう心がけましょう。

筋肉量の年齢変化「タニタ体重科学研究所調査」

※グラフは平均的な筋肉量の年齢変化を示したものです。
個人差がありますので目安としてお使いください。

●18 才以上の方を対象に、筋肉量を判定します。
筋肉量判定は、身長に対してどのくらい筋肉量があるか計算し区分したものです。
この筋肉量の判定と体脂肪率判定から体型判定が行えます。

体脂肪率と筋肉量による体型判定

体脂肪率判定	筋肉量判定：少ない	筋肉量判定：標準（平均的）	筋肉量判定：多い
肥満 軽肥満	かくれ肥満型	肥満型	かた太り型
＋標準 －標準	運動不足型	標準	筋肉質
やせ	やせ型	細身筋肉質	筋肉質

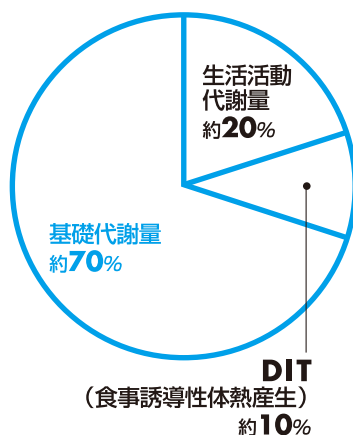
※筋肉量判定は、筋肉質かどうかの判定とは異なります。

注）17才以下の方は表示されません。

基礎代謝（BM=basal metabolism）とは

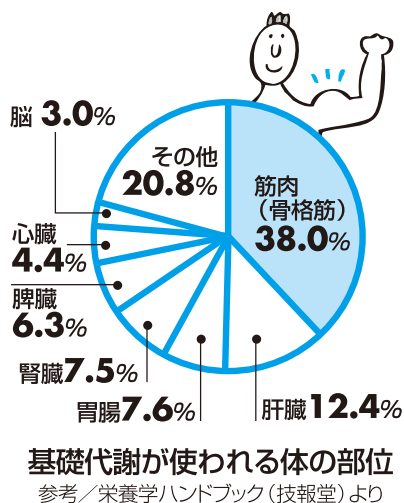
●さまざまな生命活動（呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つetc.)のために常に使っているエネルギー。つまり、「生きていくために最低限必要なエネルギー」のことで、肉体的・精神的に安静である時に、呼吸器・循環器系や神経系、肝臓や腎臓などの臓器がわずかに活動している状態と考えられています。
１日の総消費エネルギー量は、この基礎代謝量と生活活動代謝量（日常の家事などを含む活動）とDIT（食事誘導性体熱産生 ＝ 咀しゃくや消化、吸収、代謝など食事にともなうエネルギー消費）を足したものになり、このうち基礎代謝によって消費されるエネルギーは約70パーセントにものぼります。

１日の総消費エネルギー量の内訳

参考／厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

基礎代謝は、エネルギーの消費が多い筋肉量によって決まります。

●基礎代謝のエネルギー消費が最も多いのが、脂肪を除いた体組織中、約４０%を占めている骨格筋です。基礎代謝はその人の筋肉の量によって大きく左右されると考えてよいでしょう。そのため、同じ体重でも脂肪が少なく筋肉が多い人の方が基礎代謝が高くなり、消費するエネルギーも多くなります。筋肉を鍛えることが基礎代謝を上げることになるのです。また、一般に筋肉の量が多く、基礎代謝が高い人ほど太りにくい傾向にあります。

基礎代謝が使われる体の部位

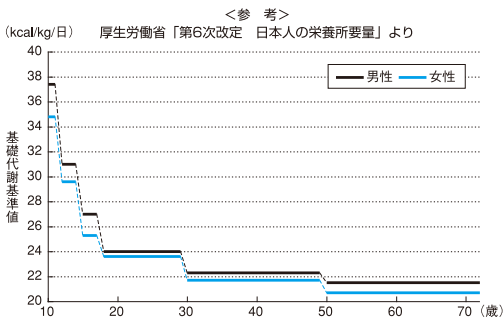
参考／栄養学ハンドブック（技報堂）より

体重あたりに占める基礎代謝量が多い 燃えやすいタイプ	体重あたりに占める基礎代謝量が少ない 燃えにくいタイプ
筋肉の多いアスリート型の人は燃料（脂肪）をどんどん消費するフル活動中の工場	筋肉の少ない肥満の人は燃料（脂肪）たっぷりなのに少ししか使わない半休業状態の工場

●18才以上の方を対象に、基礎代謝量を判定します。基礎代謝量は、個人の身体的条件（太っている、痩せている、筋肉質等）、年齢、性別によって異なります。そのため、体重　1kg あたりで消費する基礎代謝量を算出し、あなたの年代の平均的な値と比較して「少ない－標準（平均的）－多い」を区分します。

体内年齢

注）17才以下の方は表示されません。

体内年齢とは

●体内年齢は「第 6 次改定　日本人の栄養所要量（厚生労働省）」の「基礎代謝基準値（体重あたりの基礎代謝量）」に基づき、タニタ独自の研究から導き出した年齢傾向から算出した数値です。
基礎代謝基準値と年齢の間には図のような関係があり、20代～40代にかけ徐々に減少し、50代を超えるとほぼ横ばい傾向にあります。

同じ体重でも、体組成により体内年齢が変わります。

●同じ体重でも体組成により、体内年齢が変わります。筋肉量が多く、基礎代謝量が高くなるほど、体内年齢は若くなります。たとえば実年齢が 40 歳であっても筋肉質で基礎代謝が高く、20 代の基礎代謝基準値と同じ場合には、体内年齢も 20 代の計算になります。

内臓脂肪レベル

注）17才以下の方は表示されません。

内臓脂肪とは

●腹腔内の内臓のすき間に付く脂肪で、皮下脂肪よりも生活習慣病の起因となりやすいものです。そのため、内臓脂肪の状態をチェックすることは、生活習慣病を予防する上で大切な目安となります。

■内臓脂肪レベルの判定基準　　※対象年齢：18 才～99 才

レベル		判定の捉えかた
9.5 以下	標　準	今のところ心配ありません。これからもバランスのよい食事や、適度な運動を維持しましょう。
10.0～14.5	やや過剰	適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、標準レベルを目指しましょう。
15.0 以上	過　剰	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。

本機で測定した内臓脂肪レベルについて

●体脂肪率が低い方でも、内臓脂肪レベルが高い場合もあります。
●医学的診断については、医師にご相談ください。

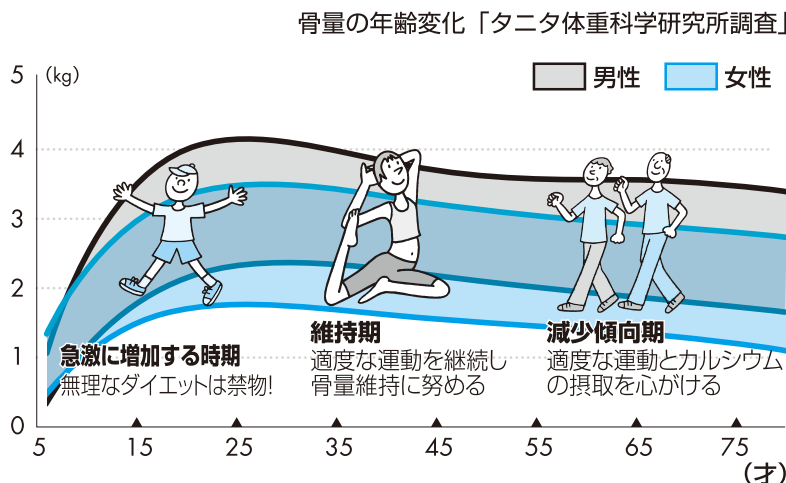
推定骨量

骨量とは

●骨全体に含まれるミネラル（カルシウムなど）の量を意味します。正しくは「骨塩量」といいますが、タニタでは親しみやすいように一般的に用いられている「骨量」と言う表示をしています。
骨はなにも変化しないように見えますが実は活発な新陳代謝をくり返しています。そしてカラダが必要とするカルシウムを供給したり、常に新しい骨をつくりだしたりしているのです。骨は筋肉との関係が強い組織です。やせ過ぎや運動不足は骨量減少につながります。適度な運動と食事によって筋肉と骨を一緒に維持・増進しましょう。

骨量は、成長期に蓄える。それを維持する。

●骨量は筋肉量と同様、成長とともに増え、特に思春期頃急激に増加し、20才頃にピークを迎え、その後維持期を経て、徐々に減少する傾向にあります。骨量が増加する成長期に、十分に骨量を増やし、最大骨量を高めておくことが大切です。成長期に無理なダイエットを行うと、十分な骨量が蓄えられず、将来、すかすかな骨になってしまう危険があります。成長期以降もカルシウム摂取を心がけ、適度な日光浴や継続した運動を行い骨量の維持に努めましょう。

骨量の年齢変化「タニタ体重科学研究所調査」

※グラフは平均的な骨量の年齢変化を示したものです。
個人差がありますので目安としてお使いください。

20才～40才の「推定骨量」めやす

	男　性			女　性		
体　重	60kg 未満	60 ～75kg 未満	75kg 以上	45kg 未満	45 ～60kg 未満	60kg 以上
推定骨量 平 均 値	2.5kg	2.9kg	3.2kg	1.8kg	2.2kg	2.5kg

※下記の方は正しい値が出ない可能性がありますので、あくまでも参考値としてみてください。
- ●骨密度の低い骨粗鬆症の方
- ●高齢者、更年期もしくは閉経した方
- ●性ホルモンの投与をうけている方
- ●妊娠中、授乳中の方

※「推定骨量」は、除脂肪量（脂肪以外の組織）との相関関係をもとに統計的に推定した値です。本機で表示される「推定骨量」は「骨密度」とは異なり、骨の硬さ・強さ・骨折の危険性を直接推定するものではありません。骨に関してご心配な方は専門の先生へご相談されることをお勧めします。

故障かな？

「故障かな？」と思ったら、修理をご依頼される前に、次のことをご確認ください。

症　状	ご確認下さい	参照ページ
ボタンを押しても、何も表示しない	●電池が、外れていませんか？ ●電池が、消耗していませんか？ ●電池の電極に、ビニールやゴミなどがついていませんか？ ●絶縁シートを取っていますか？	8
Lo を表示する	●電池の向きを確認し、正しく入れてください。 ●電池が消耗しています。速やかに交換してください。	8
文字などを表示した後、すぐ消える	●電池が消耗しています。速やかに交換してください。 （電池の残量によっては Lo を表示しない場合があります）	8
ボタンを押すと、地域設定画面を表示する	●初期設定がされていません。初期設定をしてください。	10
体組成計にのっても何も表示しない	●測定中に動いていませんか？ ●足の裏が、汚れていませんか？ ●靴下などを履いたまま、測定していませんか？ ●個人データの登録をしていますか？	7 11
測定中に Err を表示したり、測定途中に、電源が切れる（表示が消える）	●測定中に動いていませんか？ ●足の裏が、汚れていませんか？ ●靴下などを履いたまま、測定していませんか？ ● 0.0kg が、表示される前にのっていませんか？	7 16 19
測定中に、 0L を表示する	●最大計量（ひょう量）150kg を越えています。 （この場合は測定不可）	30
測定中に「ー○.○kg」または -0L を表示する	● 0.0kg が、表示する前にのっていませんか？	16・19
測定後、体組成表示で Err を表示する	●個人登録内容が、間違っていませんか？ ●他の人の 個人データを選択していませんか？ ●各測定項目が測定範囲を超えています。(この場合は測定不可)	14 16 30
測定後に、体脂肪率 5%を表示する	●5%以下の体脂肪率は、測定できません。(5%と表示されます)	30
体重・BMI・体脂肪率・筋肉量・推定骨量しか表示しない	●17才以下の方は、体重・BMI・体脂肪率・筋肉量・推定骨量以外の表示はされません。	15・19
個人データを登録しても体組成が測定できない	●個人登録が完了していません。個人データを入力後、一度測定をする必要があります。	11・12
SET（前回値）を押しても、前回値が表示されない	●過去に測定していない場合は表示されません。 ●ゲストモードでは、使用できません。	17 18
電池交換した後、体組成計にのったら 8888 が表示された	●必ず本体を硬く平らな床上に置き、一度本体中央を軽く踏んでください。8888 表示後、0.0kg が表示されてからのってください。	8・14

必要なとき

仕　様

型　　式		BC-714	
最大計量（ひょう量）		150kg	
最小表示（目量）		0〜100kg迄100g単位　　100〜150kg迄200g単位	
体脂肪率		5.0%〜75.0%　　0.1%単位	対象年齢 6才〜99才
体脂肪率判定		−（やせ）／⊖（−標準）／⊕（+標準）／+（軽肥満）／++（肥満）	
BMI		0.1単位	
推定骨量		100g単位	
筋肉量		0〜100kg迄100g単位　100kg以上200g単位	
筋肉量判定		−（少ない）／○（標準）／+（多い）	対象年齢 18才〜99才
内臓脂肪レベル		1.0〜59.0レベル　0.5レベル単位	
内臓脂肪レベル判定		○（標準）／+（やや過剰）／++（過剰）	
基礎代謝量		1kcal／日単位	
基礎代謝量判定		−（少ない）／○（標準）／+（多い）	
体内年齢		1才単位	
過去データ		前回値	
設定項目（登録）	地　　域	3区分	
	個人番号	1〜5	
	年　　齢	6〜99才	
	性　　別	女性／男性／女性アスリート／男性アスリート	
	身　　長	90.0〜220.0cm（0.5cm単位）	
電　　源		DC6V　単3電池（R6）×4本	
消費電流		最大60mA	
本体寸法		D295×W295×H37mm	
質　　量		約1.2kg（電池含）	

■体重精度の保証範囲

●本機は、JIS（家庭用はかり）に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しております。なお、ご使用の場合、はかられた体重に対して下記の範囲まで精度を保証します。

100kgまではかる場合	±200g
100kgをこえ150kgまではかる場合	±400g

●ご家庭での測定が主な目的ですので、業務用（品物の売買取引やその他の目方を証明する場合）にはお使いになれません。

健康管理シート

毎日決まった時間に同じ条件で測定して記録しましょう。この用紙をコピーしたものに測定値を記入して長期的な健康管理にご活用ください。
記入方法は HP をごらんください。〈www.tanita.co.jp〉

名前：　　　　　今月の目標：　　　　　測定時間：　　時　　分頃

月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
測定項目を記入してください																															
体調																															
メモ																															
月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

今月の反省

来月の目標

◆体調　○：よい　△：ふつう　×：わるい

TANITA 保証書

販売店様へ
ご販売時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入の上、お客様にお渡しください。

お客様へ
本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げの日から下記期間中故障が発生した場合は、本書をご提示の上、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。
お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却いたします。この間、お客様の個人情報は第三者が不当に触れることのないよう、弊社規定に基づき責任を持って管理いたします。

品　　名	体組成計
保証期間	本　体　お買い上げ日より　1年　　お買い上げ日　　年　　月　　日
お客様	お名前　　　　様
	ご住所 電　話　（　　）
販売店	住所･店名 電　話　（　　）　　㊞

無料修理規定

1、取扱説明書等の注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
2、保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客様サービス相談室に連絡の上、商品と保証書をお送りください。
3、ご贈答品等で本保証書に必要事項が記入していない場合には、弊社お客様サービス相談室へご相談ください。
4、保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
　イ、使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
　ロ、お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
　ハ、火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
　ニ、一般家庭以外（例えば、業務用の長時間使用、船舶の搭載）に使用された場合の故障及び損傷
　ホ、保証書の提示がない場合
　ヘ、保証書にお買い上げ日の年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
5、保証書は、日本国内においてのみ有効です。
6、保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管してください。

修理メモ

※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間後の修理についてご不明の場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 タニタ　〒174-8630　東京都板橋区前野町1−14−2
お客様サービス相談室　フリーダイヤル 0120−133821

アフターサービスについて

1、保証書について
保証書は、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。
保証期間は、お買い上げ日より１年間です。

2、修理を依頼されるとき
●保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡の上、保証書を添えて本機をお送りください。お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却いたします。この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないように、当社規定に基づき責任を持って管理いたします。
●保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本機の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3、ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 タニタ

本社・東京営業所	〒174−8630	東京都板橋区前野町1−14−2	☎03 (3558) 8111 (代表)
大阪営業所	〒577−0013	東大阪市長田中1−3−15	☎06 (6784) 2811 (代表)
名古屋営業所	〒465−0072	名古屋市名東区牧の原2−707	☎052 (704) 2201 (代表)
福岡営業所	〒812−0882	福岡市博多区麦野4−2−6	☎092 (575) 5761 (代表)
北日本営業所	〒014−0113	秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28−1	☎0187 (66) 2144 (代表)

ホームページアドレス　http://www.tanita.co.jp

お問い合わせ先
フリーダイヤル 0120-133821
受付時間 / 9：00〜18：00（土・日・祝祭日は除く）
お客様サービス相談室　〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2
タニタ　サービスセンター　〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添 28-1

経済省令適合マーク

BC7147601(0)